

令和7年度 南部6市町在宅医療・介護連携推進事業 地域住民向け公開講座  
「若々しさを保つ『シニア世代』の美と健康！～栄養と食事法で自分磨き～」  
公開講座報告書

テーマ：「若々しさを保つ『シニア世代』の美と健康！～栄養と食事法で自分磨き～」

日 時：令和7年8月27日（水）14：00～15：30

場 所：南風原町中央公民館 黄金ホール（南風原町字喜屋武236）

目 的：超高齢化社会が進展する中、要介護状態となっている高齢者の在宅医療・  
介護連携だけではなく、アクティブシニアの方々にも、介護予防とフレイル  
予防の観点から、自立した生活をより長く維持し、生き活きとした生活が  
送れるよう、“いまから”知っておいてほしい栄養と食事、オーラルフレイル、  
摂食嚥下障害への理解を深める目的で市民公開講座を開催する

主 催：糸満市、豊見城市、南城市、与那原町、南風原町、八重瀬町  
南部地区医師会

対象者：南部6市町の地域住民、医療・介護関係者、行政等

講 師：社会医療法人 友愛会 友愛医療センター  
栄養科 管理栄養士 眞榮城 由美 氏

## プログラム

開会挨拶：南風原町役場 民生部 保健福祉課 課長 宮良 泰子 氏

講演第一部：「いきいき健康に過ごすために必要な栄養素について」

講演第二部：「しっかり食べて老化を防ぐ」



開会挨拶 宮良 泰子 氏



講師 眞榮城 由美 氏

## シニア世代の栄養問題

- ・基礎代謝の低下  
→ **肥満に注意**
- ・味覚や嗅覚、飲み込む力の低下  
→ **食事量の低下(栄養不足)**
- ・のどの渇きを感じにくくなる  
→ **脱水に注意**



令和7年度南部6市町在宅医療・介護連携推進事業 地域住民向け公開講座  
「若々しさを保つ『シニア世代』の美と健康！～栄養と食事法で自分磨き～」

公開講座 アンケート結果

日 時：令和7年8月27日（水）14：00～15：30

場 所：南風原町中央公民館 黄金ホール（南風原町字喜屋武236番地）

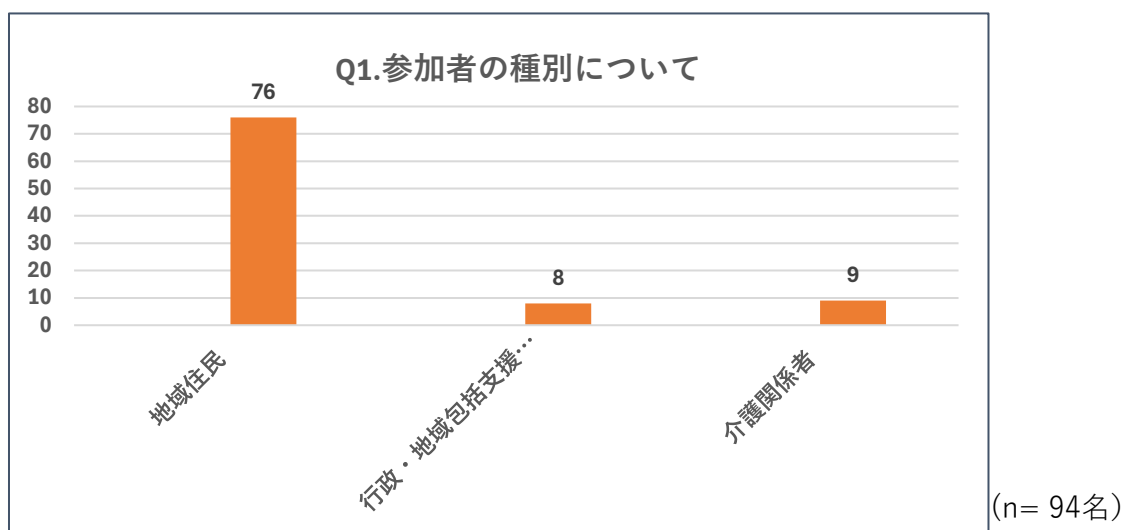
参加者：総数 94名

アンケート回答者：94名 回答率100%

1. 参加者の種別について（総数94名）

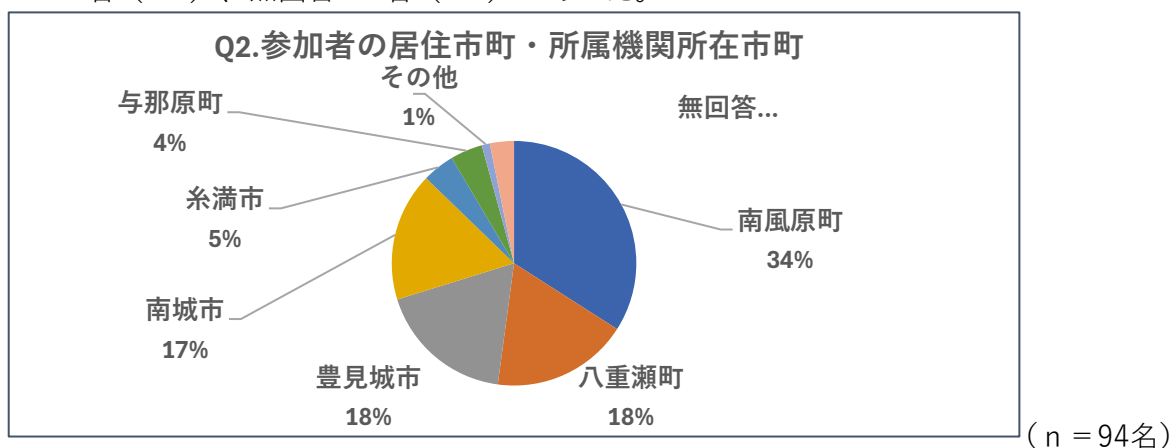
- ・地域住民が76名（81%）と最も多く、関係者では、包括職員・行政が8名（9%）  
介護関係者は9名（10%）であった。

種 別	人数	割合
地域住民	76	82%
行政・地域包括支援センター	8	9%
介護関係者	9	10%
合 計	93	100%



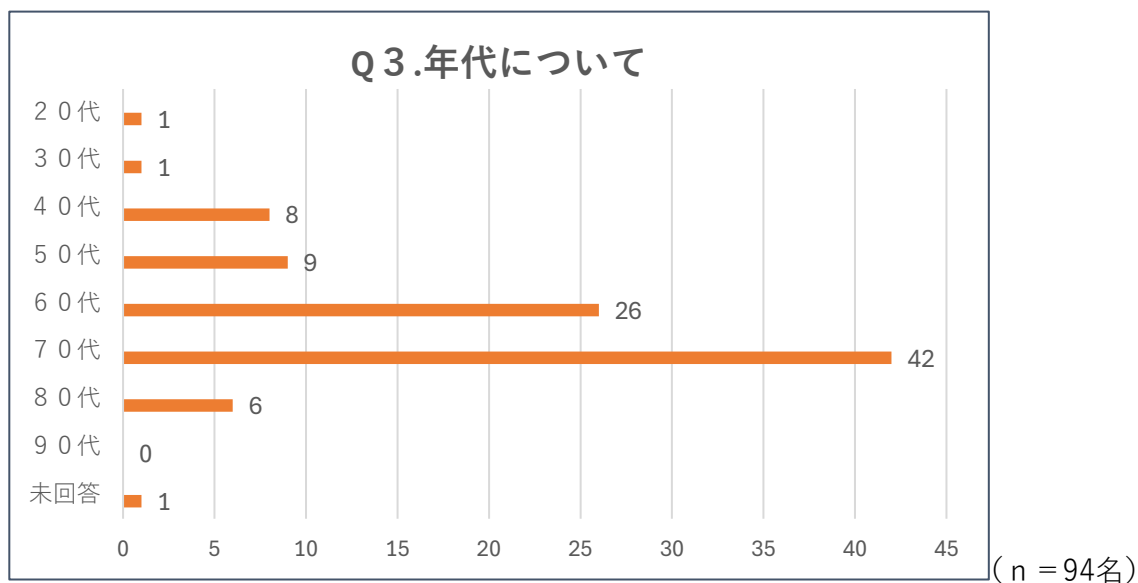
2. 参加者の居住市町村について

- ・参加者のうち、開催地の南風原町民や勤務する機関や事業所が南風原町に所在している方が32名（34%）と最も多く、次に豊見城市と八重瀬町が17名（18%）  
続いて南城市が16名（17%）、与那原町、糸満市がそれぞれ4名（4%）、その他が1名（1%）、無回答が3名（3%）であった。



### 3. 年代について

- ・年代は、70代の参加者が42名（45％）と最も多く、次に60代が26名（28％）、50代が9名（10％）、40代が8名（9％）、80代が6名（6％）、20代、30代もそれぞれ1名（1％）おり、90代は参加がなかった。

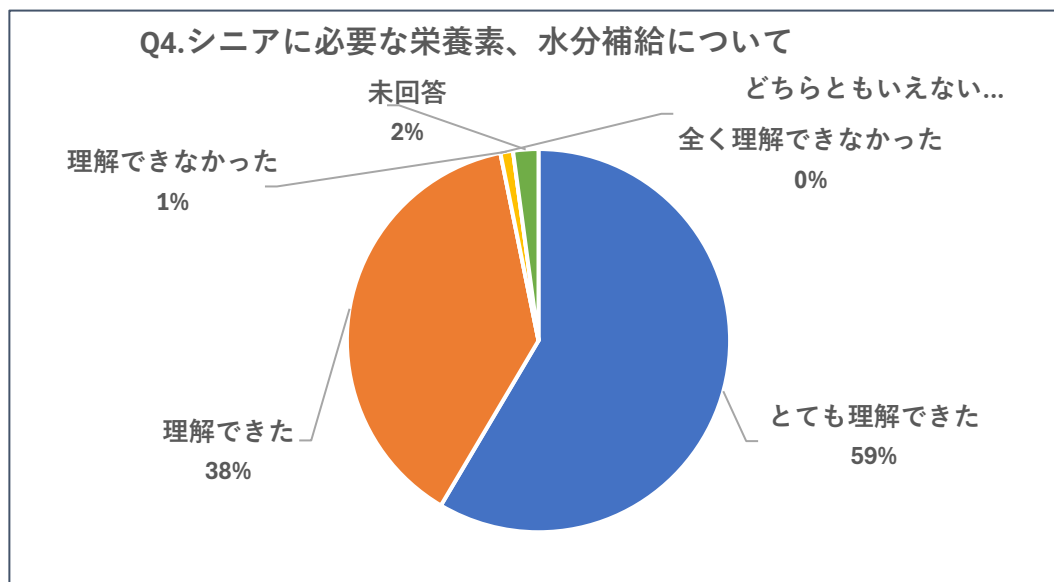


### 4. シニアに必要な栄養素、水分補給について理解できましたか？

- ・「シニアに必要な栄養素、水分補給についての理解度は、「とても理解できた」と「理解できた」で91名（97％）の回答があった。

	人数	割合
とても理解できた	55	59%
理解できた	36	38%
どちらともいえない	0	0%
理解できなかった	1	1%
全く理解できなかった	0	0%
未回答	2	2%
合計	94	100%

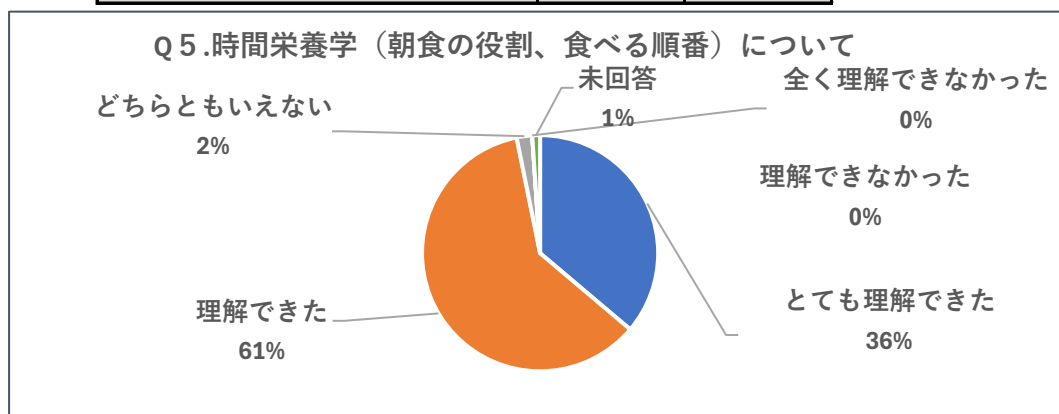
(n=94名)



## 5. 時間栄養学（朝食の役割、食べる順番）について、理解できましたか？

- ・講演第1部の「時間栄養学（朝食の役割、食べる順番）について」の理解度は「とても理解できた」と「理解できた」が91名（97％）の回答があった。

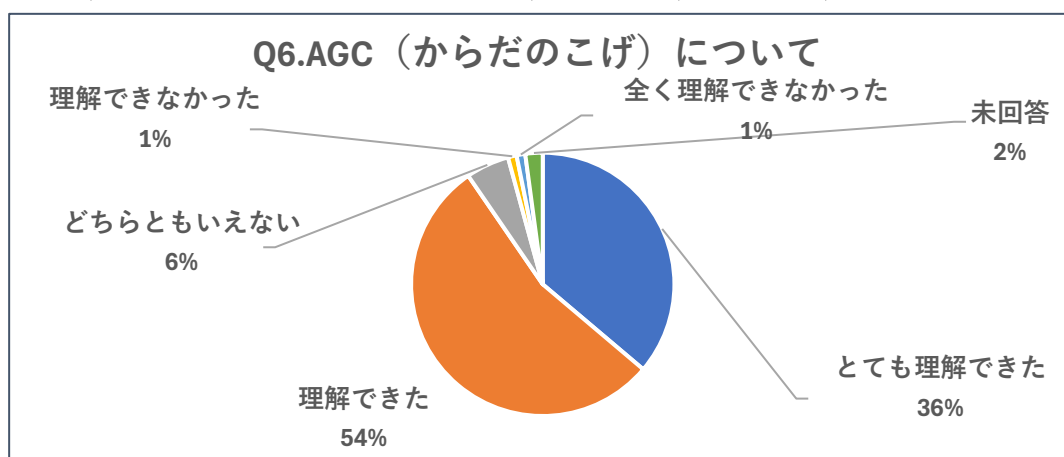
	人数	割合
とても理解できた	34	36%
理解できた	57	61%
どちらともいえない	2	2%
理解できなかった	0	0%
全く理解できなかった	0	0%
未回答	1	1%
合計	94	100% (n=94名)



## 6. AGE（からだのこげ）について、理解できましたか？

- ・講演第1部の「AGE（からだのこげ）について」理解度は、「とても理解できた」と「理解できた」が85名（90％）「どちらともいえない」が5名（5％）の回答があった。

	人数	割合
とても理解できた	34	36%
理解できた	51	54%
どちらともいえない	5	5%
理解できなかった	1	1%
全く理解できなかった	1	1%
未回答	2	2%
合計	94	100% (n=94名)

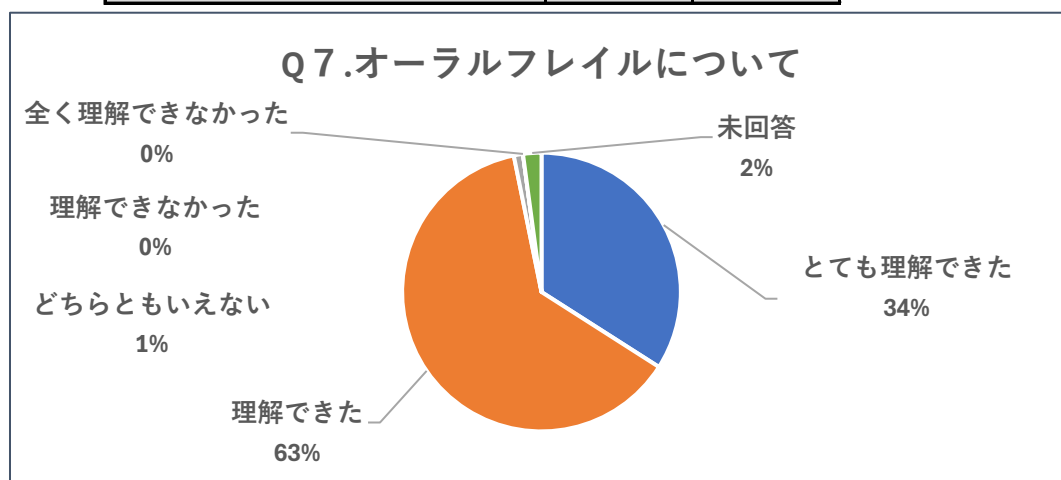


## 7. オーラルフレイルについて、理解できましたか？

- ・講演第2部の「オーラルフレイルについて」の理解度は「とても理解できた」と「理解できた」が85名（90％）の回答があった。

	人数	割合
とても理解できた	32	34%
理解できた	59	63%
どちらともいえない	1	1%
理解できなかった	0	0%
全く理解できなかった	0	0%
未回答	2	2%
合計	94	100%

(n=94名)

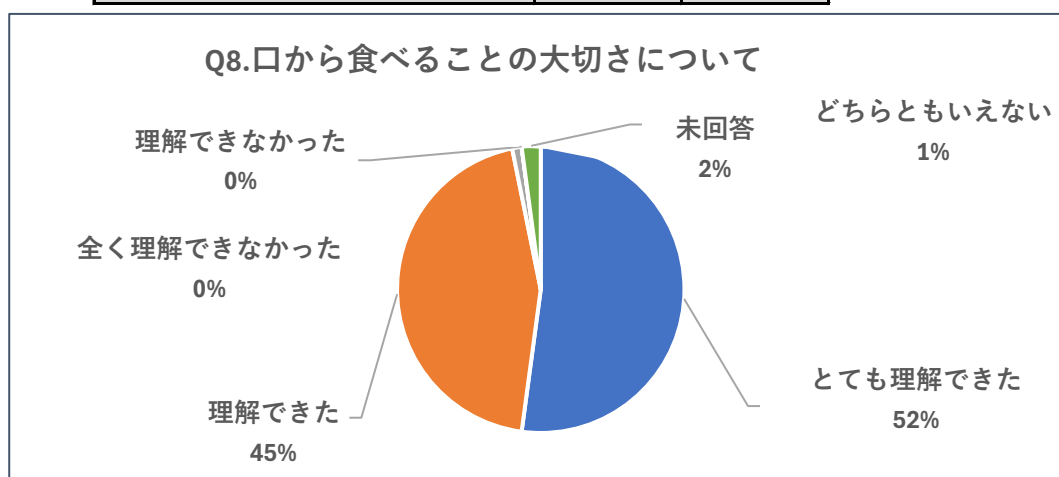


## 8. 口から食べることの大切さについて、理解できましたか？

- ・講演第2部の「口から食べることの大切さについて」の理解度は「とても理解できた」と「理解できた」が91名（97％）の回答があった

	人数	割合
とても理解できた	49	52%
理解できた	42	45%
どちらともいえない	1	1%
理解できなかった	0	0%
全く理解できなかった	0	0%
未回答	2	2%
合計	94	100%

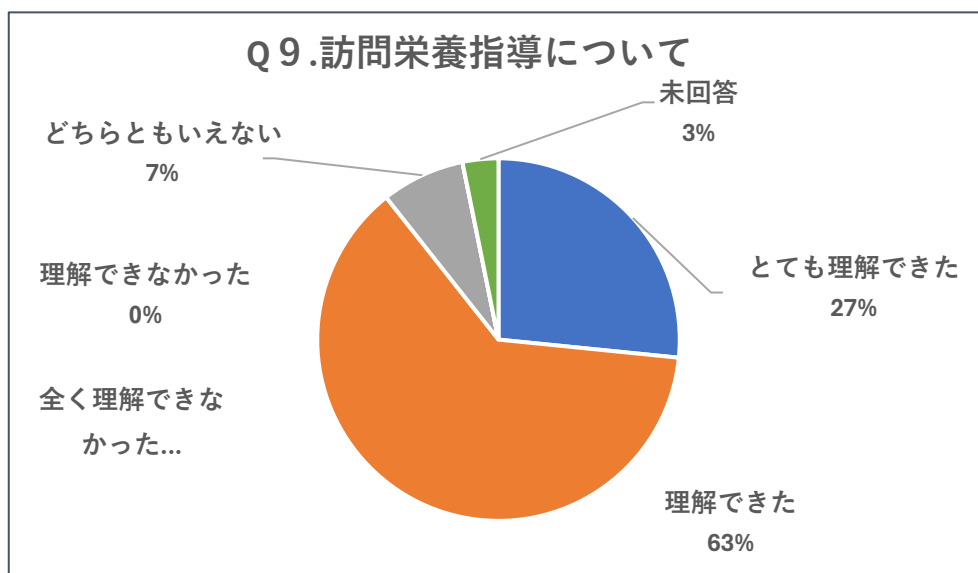
(n=94名)



## 9. 訪問栄養指導について、理解できましたか？

- ・講演第2部「訪問栄養指導について」の理解度は「理解できた」が59名（63%）で最も多く、次に「とても理解できた」が25名（27%）「どちらともいえない」が、7名（7%）の回答であった。

	人数	割合
とても理解できた	25	27%
理解できた	59	63%
どちらともいえない	7	7%
理解できなかった	0	0%
全く理解できなかった	0	0%
未回答	3	3%
合計	94	100%



(n=94名)

## 10.本日の講座について、ご意見やご感想をご記入ください

### 【地域住民】

- ・講師の話がわかりやすく大変よかった。
- ・良かったです。ありがとうございます。
- ・資料も分かりやすく、眞栄城先生のお話も具体的で良かったです。実践していきたいです。多くの方に情報が届くともっとよいかと感じました。
- ・栄養のとり方、時間によって栄養の効果が違って来るんですね。
- ・暑くて外出なやみましたが、思いきって参加でき良かったです。No.24.34の資料下の図がみえるようにカラー（黄と紺）を透明にして作成した方がよいかと思います。せっかくの資料が見えません。
- ・栄養と食事法についてプラスになりました。わかりやすかったです。工夫してやってみます。身体を維持していきます！
- ・勉強になりました。
- ・よかった
- ・ありがとうございました。

## 10.本日の講座について、ご意見やご感想をご記入くださいの続き

### 【地域住民】

- ・わかりやすかったです。ありがとうございます。
- ・両親の介護をしているのですごくあてはまり、いい勉強になりました。
- ・とてもわかりやすかったです。各市町村で栄養教室を多めに予定するとよいと思いました。サークルを回数をふやすともっとわかりやすく勉強ができる。
- ・とてもわかりやすかったです。ありがとうございます。すぐ取り入れ実践します。
- ・AGE（からだのこげ）最近きく言葉で未だよくわからない。糖化と酸化について、もう少し詳しく知りたい。
- ・とても分かりやすく参考になりました。
- ・年代の違う世帯で食事の工夫の仕方として油の使い方を参考にしたいと思います。
- ・タンパク、塩分、カリウム制限の食事作りをしているのでカロリー1500cal取ることが課題です。
- ・日々の食事の大切さ、食べる順序やヘルシー調理の工夫など、また時間栄養学という概念、オーラルフレイルのことなどわかり易い説明でした。ただ、自分ではこれらことに気をつけているつもりではあるけれど（？）改めて自身の食事について振り返ってみたいと思いました。
- ・オーラルフレイルについて「パタカラ」体操が新しく知ることができた情報でした。実践します。「あいうべ」体操と一緒に！
- ・資料の字が大きくカラーでわかりやすくシニアにとってわかりやすかったです。とても良いです。オーラルフレイルについて復習する事ができて良かった（シニアになると何回も同じ事を聞いても新鮮である）介護食について初めて聞きました。
- ・来て良かったです。勉強になりました。
- ・示唆に富んだ講話ありがとうございました。自分磨きをしながら、美と健康に
- ・エンシュアでのアレンジレシピやってみたいです。
- ・調理法で栄養がかわるので、参考になりました。
- ・バランスよく食べるように努力したいと思います。あげものが好きなので・・・
- ・焼きにかえていこうと思います。
- ・良い勉強になりました。ありがとうございました。
- ・栄養食事法の講座がないかと希望していました。ありがとうございます。
- ・とてもわかりやすかったです。今、義姉の食事の介護をしていて勉強になりました。
- ・わかりやすく皆の気になっている事柄を取り上げて下さりとてもためになりました。毎年やってほしいです。
- ・栄養のバランス、オーラルフレイルについて、とても勉強になりました。ありがとうございました。

## 9.本日の講座について、ご意見やご感想をご記入くださいの続き

### 【地域住民】

- ・資料の充実に感銘。若々しさを保つよう、よりよい栄養管理に努めたいと！  
ありがとうございました。
- ・栄養と食事法等詳しく聞けて良かったです。
- ・絵を見ながらの説明でとてもわかりやすくてとても良かったと思います。今は主人が施設にお世話になっていますがもっと早くに知れたら参考にできたのではと感じました。
- ・イラストの多い資料でとてもわかりやすかったです。
- ・お母さんとパタカラ体操今日からがんばります。
- ・良かったです。
- ・冷房が寒いです。
- ・会場の換気（冷房）に注意してほしい。高齢者にはこたえます。寒くて仕方なかったです。
- ・沢山の資料でわかりやすかった。参加して良かったです。ありがとうございました
- ・一般的な内容でした。
- ・これからも定期的に開催して欲しい。会場設営（レイアウト）が気になる。動線

### 【介護関係者】

- ・食事の大切さについて学ぶことが出来とても良かったです。
- ・知りたいことが学べて良かったです。口から食べられるよう歯科検診を大切にしたいです。ありがとうございました。
- ・パタカラ体操します！いつまでも美味しくごはんを食べたいと思います。私はたまに貧血になるので、貧血予防とか個別栄養相談の機会があればまた参加したいと思います。

### 【包括・行政】

- ・とても良いお話しがきけました。ありがとうございました。
- ・資料がとても見やすく分かりやすくて説明も丁寧で聞きやすかったです！健康診断の結果の見方（血糖値の上がり方など）というか対策などこんな形で講義があればいいなと思います。AGE 糖化と酸化勉強になりました。
- ・貴重なお話しが聞けて大変学習になりました。ありがとうございました。
- ・資料がきれいだなぁと感じました。質疑応答でも学びが多かったです。
- ・とてもいいのでわかりやすかったです。イラストも大きくてわかりやすかったです。イラストも大きくてわかりやすかったです。レシピもかんたんで栄養がとれるので良かったです。栄養ケア・ステーションは初めて聞きました。勉強になりました。ありがとうございました。